

PENERAPAN METODE BERMAIN “LOMPAT GEMBIRA” UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VII.D MADRASAH TSANAWIYAH TERPADU ROUDLOTUL QUR’AN LAMONGAN

Muhammad Febrianto Perdana

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pelaksanaan tindakan kelas ini dilakukan melalui dua siklus dimana tiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi (pengamatan), dokumentasi, tes, catatan lapangan. Hasil penelitian ini telah terbukti mampu meningkatkan keterampilan siswa dari siklus ke siklus. Pada siklus I hasil tes tindakan pada *post tes* sudah cukup baik jika dilihat dari nilai persentase diantaranya pada aspek teknik awalan tingkat kesalahan pada saat melakukan awalan sebanyak 14% dan siswa yang benar mencapai 86%, aspek teknik tumpuan tingkat kesalahan pada saat melakukan tumpuan sebanyak 43% dan siswa yang benar mencapai 57%, aspek teknik melayang tingkat kesalahan pada saat melayang sebanyak 43% dan siswa yang benar mencapai 57%, aspek teknik mendarat tingkat kesalahan pada saat mendarat sebanyak 24% dan siswa yang benar mencapai 76%. Dari hasil tersebut menunjukkan peningkatan terhadap penguasaan keterampilan lompat jauh gaya jongkok khususnya pada teknik melayang di udara yang terlihat dari perbandingan hasil *pre-test* yang dilaksanakan pada saat pra tindakan dengan hasil *post-test* yang diberikan pada akhir penerapan. Untuk hasil *post-test* siklus II juga menunjukkan peningkatan penguasaan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Hasil tes tindakan pada *post tes* siklus 2 sudah baik dari pada siklus I jika dilihat dari nilai persentase diantaranya pada aspek teknik awalan tingkat kesalahan pada saat melakukan awalan 9% dan siswa yang benar mencapai 91%, aspek teknik tumpuan tingkat kesalahan pada saat melakukan tumpuan 14% dan siswa yang benar mencapai 86%, aspek teknik melayang tingkat kesalahan pada saat melayang 19% dan siswa yang benar mencapai 81%, aspek teknik mendarat tingkat kesalahan pada saat mendarat 0% dan siswa yang benar mencapai 100%. Berdasarkan hasil penelitian ini, metode bermain dapat dijadikan alternatif pilihan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok karena berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII.D MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan.

Kata kunci: Peningkatan, Keterampilan, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Metode Bermain.”Lompat Gembira”

Abstract

This study is a classroom action research with quantitative descriptive approach. The execution of this study is in two cycles with each cycle consists of four steps; (1) planning, (2) applying, (3) observing and (4) reflection. The data collection instruments used in this study are observation, documentation and test. The findings of this study are proven to be qualified to improve students' skill in each cycle. In the first cycle from the prefix technique 86%, pedestal technique 57%, drifting technique 57%, landing technique 76%. The finding shows that there is an improvement in the skill of squat style long jump which is observable from the comparison of the pre-test results obtained before the application process and the post test result obtained in the final process of the application. In the second cycle, students' skill in the squat long jump technique also improved. For the prefix technique 91%, pedestal technique 86%, drifting technique 81%, landing technique 100%. Based on the findings of the study, “Fun Jump” playing method can be used as one of the alternatives in teaching squat style long jump. “Fun Jump” playing method proven to be successful to improve the skill in Squat style long Jump of grade VII.D student of MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan.

Keywords: Raising, Skill, Squat Style Long Jump, Playing Method “Fun Jump”

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan, yang wajib diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media dalam mencapai tujuan, sehingga guru penjas harus menempatkan siswa sebagai subjek pelaku kegiatan bukan sekedar objek pembelajaran. Karena kedudukan siswa sebagai subjek pembelajaran, maka bagus tidaknya pembelajaran penjasorkes di sekolah sangat tergantung dari aktifitas-aktifitas siswa. (Winarno, 2006:82).

Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) (2006) menerangkan bahwa: pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Permainan dan olahraga merupakan salah satu ruang lingkup dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang terdapat dalam Standar Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Kelas VII. Salah satu kompetensi dasarnya yaitu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat, dan peralatan. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu

kelas VII.D MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan di peroleh data pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Data Hasil Persentasi Lompat Jauh Gaya Jongkok di kelas VII.D

Teknik	Awal an		Tolak an		Me layang		Men darat	
	B	S	B	S	B	S	B	S
Jumlah	15	6	7	14	7	14	13	8
Rata-rata keberhasilan	71 %	29 %	33 %	67 %	33 %	67 %	62 %	38 %

Dari hasil pengamatan melalui table di atas ternyata permasalahan yang banyak muncul di lapangan adalah pada saat siswa melakukan gerakan menolak dan melayang di udara. Jumlah siswa kelas VII.D adalah 21 siswa, kesemuanya adalah siswa perempuan. Dari hasil observasi yang telah dilakukan diperoleh 6 siswa yang mengalami kesulitan melakukan gerakan awalan, mereka tidak menambah kecepatan lari mereka pada saat akan melakukan gerakan tumpuan. 14 orang yang mengalami kesulitan pada saat melakukan

“*Athlon*” yang memiliki makna berlomba. Atletik terdiri dari cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Dari keempat sub pokok besar atletik tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lompat jauh, lompat jauh gaya jongkok khususnya. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah ketrampilan gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin (Saputra, 2001:48). Unsur-unsur yang terkandung dalam lompat jauh gaya jongkok adalah: Awalan, Tolakan/Tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. Agar pembelajaran pada nomor lompat itu dapat berhasil dengan baik, maka unsur-unsur bermain harus menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan, tetapi tidak mengurangi unsur-unsur yang terkandung pada lompat jauh. Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan atau keceriaan. Pada saat peneliti melakukan observasi prapenelitian di Madrasah Tsanawiyah Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan kelas VII.D pada tanggal 16 Maret 2015 dengan materi lompat jauh gaya jongkok, peneliti telah melakukan observasi pada saat siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok. Untuk memperoleh data sementara peneliti menggunakan 4 tehnik dasar lompat jauh gaya jongkok yaitu: sikap saat melakukan awalan, tumpuan, saat melayang, dan saat mendarat sebagai tolak ukur pelaksanaan penelitian. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap

tumpuan, mereka melakukan tumpuan dengan menggunakan dua kaki karena kurangnya koordinasi gerakan tubuh mereka saat menolak. 14 siswa mengalami kesulitan pada saat melayang karena kurangnya kekuatan tumpuan kaki mereka sehingga tidak menghasilkan gerakan melayang yang baik. 8 siswa yang lain mengalami kesulitan pada saat mendarat, kebanyakan dari mereka mendarat posisi badannya tidak jongkok ke depan melainkan cenderung jatuh ke belakang karena kurangnya koordinasi gerakan tubuh dan kekuatan kaki yang lemah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Data diperoleh dengan observasi pada saat proses pembelajaran.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan. Menurut Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (2010:59), “sumber

data utama biasanya adalah siswa sebagai kumpulan individu atau kelompok, karena merekalah yang secara logis dan tradisional akan menampilkan perubahan yang terjadi akibat penerapan tindakan.” Di dalam Pedoman Penulisan karya Ilmiah (2010:59), juga menyebutkan “sumber data yang lain adalah guru dan dalam hal tertentu juga kepala sekolah dan staf sekolah yang lain.”

Menurut Winarno (2007:89), Pengumpulan data merupakan proses mengidentifikasi dan mengoleksi informasi yang dilakukan peneliti, sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan demikian kegiatan untuk mengumpulkan data harus dilakukan berdasarkan teknik yang tepat sehingga diperoleh data yang benar-benar relevan dan bermanfaat. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes

“Tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang” (Winarno, 2007:61). Pada penelitian ini tes digunakan untuk menguji kemampuan awal dan akhir siswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan prestasi belajar siswa setelah dilakukan pembelajaran melayang di udara dengan permainan. Tes dalam penelitian di bagi menjadi 2 yaitu:

a. Tes kemampuan awal (*pre-test*)

Tes kemampuan awal yang diberikan kepada siswa sebelum adanya tindakan untuk melihat kemampuan siswa sebelum menerima pembelajaran dengan permainan. Tes kemampuan awal dilakukan dengan cara mengobservasi dan melakukan penilaian ketrampilan lompat jauh gaya jongkok. Penilaian terdiri dari 4 komponen yaitu melakukan awalan, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, saat mendarat. Jika benar dapat nilai 1 jika salah mendapat nilai 0.

b. Tes kemampuan akhir (*post-test*)

Tes kemampuan akhir diberikan kepada siswa setelah adanya tindakan untuk melihat kemampuan siswa setelah menerima pembelajaran ketrampilan lompat jauh. Setiap akhir siklus, hasil atau nilai tes kemampuan awal dibandingkan dengan hasil tes kemampuan akhir untuk mengetahui keefektifan penerapan pembelajaran melayang di udara dengan menggunakan permainan dalam meningkatkan keterampilan melayang di udara siswa tiap siklus maupun antar siklus.

c. Observasi

Menurut Winarno (2007:66) “di dalam pengertian psikologik, observasi atau yang disebut dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan

perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh indra. Jadi mengobservasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap.”

Pada penelitian ini observasi ini digunakan untuk mengetahui kegiatan guru dalam mengelola kelas dengan memberikan permainan. Kegiatan ini melibatkan guru Pendidikan Jasmani dan teman sejawat peneliti untuk mengamati kegiatan inti dan siswa selama pelaksanaan tindakan dalam pembelajaran. Pada kegiatan pengamatan ini digunakan pedoman pengamatan dalam bentuk lembar observasi untuk mencatat hal hal yang dianggap penting dan melengkapi catatan lapangan dari proses pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui adanya kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan oleh guru.

d. Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya (Winarno, 2007:67). Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai jumlah siswa, gambaran umum MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kamera dengan bantuan teman sejawat, daftar nilai sebelumnya, data-data tertulis lainnya tentang sekolah dan siswa. Kegiatan dokumentasi yang dilakukan untuk memberikan penguatan terhadap hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Tahap analisis data yaitu dengan memberi kode jawaban dan catatan pada lembar observasi, kemudian menganalisis data dengan menggunakan rumus persentase, sesuai dengan tujuan penelitian pada bab 1 untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII.D MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan menggunakan metode bermain.

Sesuai dengan tujuan peneliti ini, maka teknik analisa data menggunakan Uji Statistik Deskriptif Kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase. Di mana persentase adalah hasil rata-rata dikali 100%, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase peningkatan ketrampilan lompat jauh gaya jongkok

F = Frekuensi atau jumlah nilai

N = Jumlah keseluruhan sampel

Sebagai patokan terhadap hasil analisis persentase digunakan klasifikasi sebagaimana tertera pada tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 2 Persentase Taraf Keberhasilan Tindakan Permainan

No	Persentase	Klasifikasi
1	86%-100%	Baik Sekali
2	61%-85%	Baik
3	41%-60%	Cukup Baik
4	<40%	Kurang Baik

Hasil persentase diperoleh dari jumlah subjek yang melaksanakan tiap gerakan yang salah dan gerakan yang benar (0 dan 1) dibagi dengan seluruh subjek dan dikaitkan dengan 100%.

Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan 75% dari jumlah siswa kelas yang bersangkutan sesuai dengan KKM, bila belum maka penelitian akan dilanjutkan ke siklus dua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3 Ringkasan hasil pertemuan 1, 2, pada siklus 1 dan 2.

Presen tase Gerakan Benar	Gerakan							
	A	Js	T	js	MI	js	Mn	Js
Sebelum tindak an	71 %	1 5	33 %	7	33 %	7	62%	1 3
Siklus 1 pertemua n 1	76 %	1 6	48 %	1 0	43 %	9	71%	1 5
Siklus 1 pertemua n 2	86 %	1 8	57 %	1 2	57 %	1 2	76%	1 6
Siklus 2 pertemua n 1	86 %	1 8	71 %	1 5	76 %	1 6	86%	1 8
Siklus 2 pertemua n 2	91 %	1 9	86 %	1 8	81 %	1 7	100 %	2 1

Keterangan:

- A : Awalan
- T : Tolakan
- MI : Melayang
- Mn : Mendarat

Js : Jumlah siswa

Pada refleksi awal ditemukan kegagalan pada awalan dengan jumlah persentase 29% (6 siswa), tumpuan 67% (14 siswa), melayang 67% (14 siswa), mendarat 38% (8 siswa), dan Keberhasilan pada awalan dengan jumlah persentase 71% (15 siswa), tumpuan 33% (7 siswa), melayang 33% (7 siswa), dan mendarat 62% (13 siswa).

Pada akhir siklus 1 hasil tes tindakan pada *post tes* sudah cukup baik jika dilihat dari nilai persentase diantaranya pada aspek teknik awalan tingkat kesalahan pada saat melakukan awalan sebanyak 14 % dan siswa yang benar mencapai 86%, aspek teknik tumpuan tingkat kesalahan pada saat melakukan tumpuan sebanyak 43% dan siswa yang benar mencapai 57%, aspek teknik melayang tingkat kesalahan pada saat melayang sebanyak 43% dan siswa yang benar mencapai 57%, aspek teknik mendarat tingkat kesalahan pada saat mendarat sebanyak 24% dan siswa yang benar mencapai 76%. Hasil yang diperoleh dari siklus 1 akan dilanjutkan dan diperbaiki pada siklus 2 dengan metode bermain yang telah diterapkan pada siklus 1 untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

Setelah mengetahui tingkat kesulitan yang dialami siswa pada hasil refleksi, peneliti dan guru mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk 2 kali pertemuan lagi dengan metode yang berbeda setiap satu kali pertemuan untuk menyampaikan materi lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bermain yang akan digunakan. Selain menyusun RPP, peneliti juga mempersiapkan lembar observasi untuk observer dalam melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung. Melakukan koordinasi untuk rancangan metode bermain seperti apa dan bagaimana yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada akhir siklus 2.

Hasil tes tindakan pada *post tes* siklus 2 sudah baik dari pada siklus 1 jika dilihat dari nilai persentase diantaranya pada aspek teknik awalan tingkat kesalahan pada saat melakukan awalan 9% dan siswa yang benar mencapai 91%, aspek teknik tumpuan tingkat kesalahan pada saat melakukan tumpuan 14% dan siswa yang benar mencapai 86%, aspek teknik melayang tingkat kesalahan pada saat melayang 19% dan siswa yang benar mencapai 81%, aspek teknik mendarat tingkat kesalahan pada saat mendarat 0% dan siswa yang benar mencapai 100 %. Dalam siklus 2 ini metode bermain dapat meningkatkan Ketrampilan gerak lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII.D MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan.

Selain hasil persentasi mengenai ketrampilan gerak lompat jauh gaya jongkok, diperoleh pula hasil dari pengamatan sikap siswa pada saat proses pembelajaran, dibandingkan dengan hasil pengamatan pada siklus 1 maka pada siklus kedua ini sudah terlihat peningkatan yang cukup baik, sudah tidak ada siswa yang terlambat, siswa yang menyimpang menjadi lebih disiplin, siswa melakukan proses belajar dengan baik, dan siswa sudah menguasai ketrampilan gerak lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

PENUTUP

Penggunaan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII.D MTs. Terpadu Roudlotul Qur'an Lamongan. Metode permainan yang digunakan yaitu permainan lompat teman, permainan lompat kardus, latihan melompat dengan teknik jongkok di pinggir bak pasir menggunakan 1 kaki sebagai tumpuan, bermain melompati ranjau, permainan menyundul bola, permainan lompat ban yang telah dijelaskan dalam RPP.

1. Pembelajaran yang terencana sejak awal akan memperlancar proses kegiatan pembelajaran.
2. Pembelajaran yang berhasil adalah pembelajaran yang membekas dalam diri peserta didik.
3. Metode pembelajaran yang menyenangkan akan memudahkan kita (guru) dalam menyampaikan materi ajar.
4. Metode bermain untuk meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok pada siswa.
5. Perkembangan kemampuan (kognitif dan psikomotor) harus diiringi dengan perkembangan sikap yang baik demi mewujudkan peserta didik yang unggul.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- BSNP. 2006. *Standar isi*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : ERLANGGA